



TRABAJO DE GRADO
Opción Seminario-Diplomado.

**Herramientas complementarias para el fortalecimiento del bienestar emocional y un
modelo de negocio sostenible aplicado al emprendimiento Fluir Desde el Ser.**

Corporación Universitaria Remington.
Facultad de Ciencias Contables
Contaduría Pública

Ana María Rincón Grisales – Carolina Flórez Rendon
Ricardo Gómez de la Roche
Inteligencia Artificial Estrategia Para la Toma de Decisiones
2026

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo a todas las mujeres que han decidido emprender el camino del autoconocimiento, la sanación emocional y el bienestar integral. Especialmente a aquellas que, a través de diferentes herramientas, han encontrado nuevas formas de relacionarse consigo mismas, fortalecer su salud mental y construir una mejor calidad de vida.

También lo dedicamos a nuestra familia, quienes han acompañado nuestro proceso personal y profesional, brindándonos apoyo constante para alcanzar esta meta académica.

Tabla de Contenidos

Resumen.....	4
Palabra clave.....	4
Pregunta orientadora de la búsqueda	5
Metodología de búsqueda de la información.....	6
Sustentación teórica de la pregunta.....	7
Conclusiones.....	20
Referencias.....	21

Resumen

La salud mental constituye uno de los principales desafíos de salud pública a nivel mundial, especialmente en las mujeres, quienes enfrentan múltiples factores de riesgo asociados al estrés, la sobrecarga emocional, las responsabilidades familiares, laborales y sociales. En este contexto, han surgido diversas herramientas complementarias orientadas al bienestar integral, la regulación emocional y el autoconocimiento, las cuales buscan fortalecer los recursos personales para afrontar las dificultades cotidianas y mejorar la calidad de vida.

El presente trabajo tiene como objetivo analizar cómo Fluir desde el Ser aplicando las herramientas complementarias de bienestar, regulación emocional y autoconocimiento contribuyen al mejoramiento de la salud mental y la calidad de vida en mujeres. Para ello se realizó una revisión documental de literatura científica relacionada con salud mental, inteligencia emocional, mindfulness, meditación, técnicas de liberación emocional, autoconocimiento y bienestar integral.

Los hallazgos evidencian que este tipo de herramientas favorecen la reducción del estrés percibido, fortalecen la capacidad de regulación emocional, promueven una mayor conciencia personal y contribuyen al desarrollo de hábitos saludables. Asimismo, facilitan procesos de autoconfianza, resiliencia y bienestar psicológico que impactan positivamente la calidad de vida.

Se concluye que las herramientas complementarias no sustituyen la atención médica o psicológica profesional, pero sí pueden constituirse como estrategias de apoyo efectivas para la promoción de la salud mental y el fortalecimiento del bienestar emocional de las mujeres.

Palabras clave

Salud mental
Bienestar emocional
Regulación emocional
Autoconocimiento
Calidad de vida

Pregunta orientadora de la búsqueda

La salud mental constituye uno de los pilares fundamentales para el desarrollo humano y el bienestar social. Durante muchos años fue entendida únicamente como la ausencia de enfermedad; sin embargo, actualmente la comunidad científica reconoce que este concepto abarca aspectos mucho más amplios relacionados con la capacidad de las personas para afrontar las situaciones cotidianas, desarrollar relaciones saludables, tomar decisiones, gestionar adecuadamente sus emociones y participar activamente en la sociedad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la salud mental como un estado de bienestar que permite a las personas desarrollar sus capacidades, afrontar las tensiones normales de la vida, trabajar de manera productiva y contribuir a su comunidad. Desde esta perspectiva, la salud mental no depende únicamente de factores biológicos, sino también de condiciones sociales, económicas, culturales y ambientales que influyen permanentemente sobre el bienestar individual.

En Colombia, el Ministerio de Salud reconoce que la salud mental constituye una prioridad en salud pública debido al aumento progresivo de trastornos relacionados con ansiedad, depresión, conducta suicida y otras alteraciones emocionales. El análisis nacional evidencia que factores como la pobreza, la violencia, la desigualdad de género, el desempleo y las dificultades de acceso a servicios especializados representan importantes determinantes sociales que afectan el bienestar psicológico de la población, especialmente de las mujeres.

Esta realidad demuestra que el fortalecimiento de la salud mental requiere un enfoque integral que combine la atención clínica cuando sea necesaria con estrategias preventivas orientadas al autocuidado, la educación emocional y la promoción de hábitos saludables.

A partir de esta problemática surge la siguiente pregunta orientadora:

¿Cómo contribuyen las herramientas complementarias de bienestar, regulación emocional y autoconocimiento al mejoramiento de la salud mental y la calidad de vida en mujeres?

Metodología de búsqueda de la información

La investigación se desarrolló mediante una revisión documental de carácter descriptivo con enfoque cualitativo. Para ello se consultaron publicaciones científicas, documentos técnicos y literatura especializada en salud mental, bienestar emocional, inteligencia emocional, mindfulness, regulación emocional y desarrollo personal. La búsqueda se realizó principalmente en Google Académico, documentos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Ministerio de Salud y Protección Social de Colombia y literatura académica. Asimismo, se incorporaron autores clásicos ampliamente reconocidos, como Daniel Goleman, Jon Kabat-Zinn, Martin Seligman y Rafael Bisquerra, cuyos aportes continúan siendo referentes fundamentales en estas áreas del conocimiento.

Como apoyo al proceso investigativo se utilizaron diversas herramientas de inteligencia artificial aprendidas durante el seminario. NotebookLM permitió organizar las fuentes consultadas, generar resúmenes y apoyar la estructuración del documento y la presentación final. Claude se empleó para traducir artículos científicos y documentos en inglés, mientras que Napkin facilitó la creación de gráficos y recursos visuales para la sustentación del proyecto. El uso de estas herramientas contribuyó a optimizar el análisis, la organización y la presentación de la información.

Para la selección de las fuentes documentales se establecieron criterios de inclusión y exclusión. Se incluyeron publicaciones científicas y documentos institucionales relacionados con salud mental y bienestar emocional, también se tuvieron en cuenta autores de referencia en el área. Se excluyeron fuentes sin respaldo científico, contenido de opinión, información duplicada y documentos no relacionados con la investigación.

Sustentación teórica de la pregunta.

La salud mental en las mujeres

La salud mental afecta a toda la población, diversos estudios muestran que las mujeres enfrentan condiciones particulares que incrementan su vulnerabilidad emocional. Además de los cambios biológicos propios de las diferentes etapas de la vida, las mujeres suelen asumir múltiples responsabilidades relacionadas con el trabajo, el hogar, el cuidado de hijos y familiares, así como presiones sociales asociadas con estándares de éxito, belleza y desempeño.

Estas múltiples exigencias generan una mayor exposición al estrés crónico, favoreciendo la aparición de síntomas relacionados con ansiedad, agotamiento emocional y depresión.

El Ministerio de Salud de Colombia identifica el género como uno de los principales determinantes sociales de la salud mental, señalando que la violencia basada en género, la inequidad económica y la sobrecarga de trabajo, continúan representando factores que afectan significativamente el bienestar psicológico femenino.

En consecuencia, promover estrategias dirigidas específicamente al fortalecimiento del bienestar emocional de las mujeres constituye una acción preventiva que puede contribuir a mejorar su calidad de vida y favorecer relaciones familiares, sociales y laborales más saludables.

Bienestar emocional y calidad de vida

El bienestar emocional hace referencia a la capacidad que posee una persona para reconocer sus emociones, comprenderlas y gestionarlas adecuadamente frente a las diferentes situaciones que enfrenta a lo largo de su vida.

Diversos autores coinciden en que las personas que desarrollan habilidades de regulación emocional presentan mayores niveles de resiliencia, autoestima, satisfacción personal y adaptación psicológica.

Desde esta perspectiva, el bienestar emocional constituye un factor protector frente a múltiples trastornos mentales y favorece la construcción de relaciones interpersonales saludables, la productividad laboral y la toma de decisiones conscientes.

Emprendimiento social y bienestar: una oportunidad para la sostenibilidad

El sector del bienestar ha presentado un crecimiento significativo a nivel mundial. El aumento del interés por el autocuidado, la salud mental, el desarrollo personal y la prevención ha generado nuevas oportunidades para empresas y emprendimientos dedicados al acompañamiento integral de las personas.

No obstante, uno de los principales desafíos que enfrentan este tipo de emprendimientos consiste en lograr la sostenibilidad financiera. Muchos proyectos orientados al bienestar desaparecen debido a la ausencia de modelos administrativos, financieros y contables que permitan garantizar su permanencia en el tiempo.

Desde la perspectiva de la Contaduría Pública, la sostenibilidad empresarial no depende únicamente de generar ingresos, sino de administrar adecuadamente los recursos disponibles, controlar los costos, proyectar el crecimiento y evaluar permanentemente la rentabilidad del negocio.

En este sentido, la planeación financiera constituye una herramienta estratégica que permite transformar iniciativas de impacto social en organizaciones sostenibles capaces de ampliar su alcance y beneficiar a un mayor número de personas.

Fluir Desde el Ser como caso de estudio

Como respuesta a la necesidad de generar espacios seguros para el bienestar emocional femenino surge Fluir Desde el Ser, un emprendimiento colombiano orientado al acompañamiento integral de mujeres mediante procesos de transformación personal, educación emocional y herramientas complementarias de bienestar.

Más que ofrecer sesiones individuales, Fluir Desde el Ser propone una metodología estructurada que integra diferentes estrategias enfocadas en fortalecer el autoconocimiento, la regulación emocional y el autocuidado como pilares para mejorar la calidad de vida.

La propuesta nace al identificar que muchas mujeres experimentan altos niveles de estrés, ansiedad, inseguridad y agotamiento emocional derivados de las múltiples responsabilidades que asumen en su vida cotidiana. Aunque muchas de ellas no presentan necesariamente un trastorno mental diagnosticado, sí manifiestan dificultades relacionadas con la gestión de emociones, la autoestima, el establecimiento de límites saludables y la construcción de hábitos de bienestar.

Con base en esta necesidad, Fluir Desde el Ser desarrolla procesos de acompañamiento personalizados y grupales orientados a fortalecer recursos internos mediante espacios de reflexión, aprendizaje y práctica constante.

Su propuesta metodológica integra herramientas complementarias como:

- Procesos de autoconocimiento
- Ejercicios de regulación emocional
- Respiración consciente
- Journaling
- Prácticas de gratitud
- Meditación guiada

- Herramientas de desarrollo personal
- Sesiones de Barras de Access como una práctica complementaria dentro de un proceso integral.

Es importante precisar que estas herramientas son presentadas como estrategias complementarias para favorecer el bienestar emocional y no como tratamientos médicos o psicológicos. En caso de que una participante requiera atención clínica especializada, el acompañamiento debe ser realizado por profesionales de la salud competentes.

Este enfoque permite que el emprendimiento mantenga una postura ética y coherente con la evidencia científica disponible, reconociendo tanto los beneficios reportados por las participantes como las limitaciones actuales de la investigación sobre algunas prácticas complementarias.

Metodología propia de Fluir Desde el Ser

Uno de los principales elementos diferenciadores del emprendimiento consiste en el desarrollo de una metodología estructurada de acompañamiento, diseñada para favorecer procesos de transformación personal de manera progresiva.

La metodología propuesta comprende cinco etapas:

Diagnóstico inicial

El proceso inicia mediante una entrevista personalizada en la cual se identifican las principales necesidades, expectativas y objetivos de cada participante.

Durante esta fase se exploran aspectos relacionados con:

- Bienestar emocional
- Hábitos diarios
- Niveles de estrés
- Relaciones personales
- Autoestima
- Metas de transformación

Esta información permite adaptar el acompañamiento a las necesidades particulares de cada mujer.

Proceso de transformación

Una vez identificado el punto de partida, se desarrolla un programa estructurado que combina sesiones individuales, ejercicios prácticos y actividades de reflexión.

El propósito consiste en fortalecer habilidades relacionadas con:

- Regulación emocional
- Autoconocimiento
- Autocuidado
- Gestión del estrés
- Desarrollo de hábitos saludables

Cada sesión busca generar experiencias de aprendizaje que permitan a las participantes incorporar herramientas aplicables en su vida cotidiana.

Integración de hábitos

El cambio sostenible requiere práctica constante. Por esta razón, la metodología incorpora actividades que favorecen la construcción de nuevos hábitos mediante ejercicios sencillos que pueden desarrollarse diariamente.

Entre ellos se incluyen:

- Escritura reflexiva
- Afirmaciones
- Ejercicios de respiración
- Prácticas de gratitud
- Meditación
- Sesiones de Tapping
- Ejercicios energéticos
- Sesiones semanales presenciales para complementar con Barras de Access o Procesos de cuerpo
- Seguimiento personalizado vía WhatsApp permanente durante todo el proceso.

Seguimiento

Una vez finalizado el proceso principal, las participantes continúan recibiendo acompañamiento mediante espacios de seguimiento que buscan fortalecer la continuidad del cambio y prevenir el abandono de los hábitos adquiridos.

Esta etapa incrementa la permanencia dentro del ecosistema de Fluir Desde el Ser y favorece la consolidación de una comunidad orientada al bienestar.

Adicionalmente se establece el uso de un agente de inteligencia artificial que nos ayuda a realizar este seguimiento en donde envía a las mujeres afirmaciones y les comunica los encuentros grupales.

Comunidad

Finalmente, la metodología busca construir una comunidad de mujeres comprometidas con su crecimiento personal.

La interacción entre participantes fortalece el sentido de pertenencia, favorece el aprendizaje colectivo y genera un entorno de apoyo mutuo que incrementa la adherencia a los procesos de bienestar.

Modelo de negocio sostenible

Además del impacto social generado por el acompañamiento, uno de los principales objetivos de Fluir Desde el Ser consiste en consolidar un modelo empresarial financieramente sostenible.

Para ello se propone una estrategia basada en la diversificación de fuentes de ingreso, disminuyendo la dependencia de una única línea de negocio.

El modelo contempla cuatro unidades estratégicas:

- Programas de transformación
- Representan la principal fuente de ingresos debido al alto valor agregado generado mediante procesos de acompañamiento personalizado.

Entre ellos destacan:

- Alineación Energética: Programa con un valor de \$555.000 COP por participante. Se proyecta la vinculación de 12 mujeres por ciclo, lo que permitiría generar un ingreso estimado de \$6.660.000 COP.
- Metamorfosis: Programa con un valor de \$1.111.000 COP por participante. Se estima la participación de 10 mujeres por ciclo, alcanzando un ingreso proyectado de \$11.110.000 COP.



Estos programas constituyen el núcleo de la propuesta de valor al ofrecer procesos estructurados orientados al desarrollo integral de las participantes.

Productos físicos

Con el propósito de fortalecer la práctica diaria de las herramientas aprendidas durante los programas, se incorporan productos físicos como:

- Journal Fluir Desde el Ser: Tendrá un precio de venta de \$139.000 COP por unidad. Se proyecta la comercialización de 40 journals mensuales, lo que representaría ingresos estimados de \$5.560.000 COP.
- Oráculo Terapéutico: Tendrá un precio de venta de \$197.000 COP por unidad. Se estima la venta de 40 unidades al mes, generando ingresos proyectados por \$7.880.000 COP.
- Kits de Bienestar: Tendrán un precio de venta de \$299.000 COP por unidad. Se proyecta la venta de 20 kits mensuales, lo que permitiría obtener ingresos estimados de \$5.980.000 COP.

Productos Físicos: Journal, Oráculo y Bundle					
Característica	Costo de Producción	Precio Sugerido	Utilidad	Meta Mensual	Ingresos
Journal Fluir Desde el Ser	\$40.000	\$139.000	\$99.000	40 journals	\$5.560.000
Oráculo Fluir Desde el Ser	\$50.000	\$197.000	No especificado	40	\$7.880.000
Bundle (Journal + Oráculo)	No especificado	\$299.000	No especificado	20	\$5.980.000

Made with Napkin

Estos productos permiten ampliar la experiencia del cliente y representan una fuente adicional de ingresos con potencial de escalabilidad.

Productos digitales

El desarrollo de recursos digitales permite ampliar el alcance del emprendimiento sin incrementar significativamente los costos operativos.

Entre ellos se proyecta la comercialización de:

- E-books: Tendrán un precio de venta de \$47.000 COP por unidad. Se proyecta la venta de 50 e-books mensuales, lo que permitiría generar ingresos estimados de \$2.350.000 COP.
- Meditaciones guiadas: Tendrán un precio de venta de \$67.000 COP por unidad. Se estima la comercialización de 30 unidades al mes, generando ingresos proyectados por \$2.010.000 COP.
- Cursos virtuales: Tendrán un valor de \$147.000 COP por participante. Se proyecta la venta de 20 cursos mensuales, lo que representaría ingresos estimados de \$2.940.000 COP.
- Audios especializados: Se contempla el desarrollo y comercialización de audios enfocados en bienestar emocional, regulación del sistema nervioso, meditación y crecimiento personal, como una fuente complementaria de ingresos digitales.
- Material descargable: Se proyecta la creación de recursos digitales descargables, como guías, ejercicios, plantillas y herramientas prácticas para fortalecer los procesos de transformación personal y bienestar, ampliando así la oferta de productos digitales de la empresa.



Debido a sus bajos costos variables, esta línea presenta un alto potencial de rentabilidad.



Entrega de reconocimiento a participante.

Descripción: Cierre de un proceso formativo en el que se reconoce el compromiso y la participación de la asistente.



Proceso de acompañamiento individual.

Descripción: Sesión personalizada enfocada en el desarrollo del autoconocimiento, la regulación emocional y la construcción de hábitos de bienestar.



Entrega del Journal y el Oráculo Fluir Desde el Ser

Descripción: Entrega del Journal y el Oráculo como parte de la estrategia de diversificación del modelo de negocio y como recursos de apoyo para el fortalecimiento de hábitos de bienestar y autoconocimiento en las participantes.

Comunidad y membresía

La cuarta línea del modelo consiste en una membresía mensual mediante la cual las participantes continúan recibiendo contenido exclusivo, sesiones grupales y acompañamiento permanente.

Este esquema genera ingresos por valor de 5.900.000 donde se estima que se inscriban unas 100 mujeres mensualmente a un valor por persona de 59 mil pesos esto facilita la planeación financiera, reducen la incertidumbre y fortalecen la estabilidad económica del emprendimiento.

Modelo financiero y contable para la sostenibilidad de Fluir Desde el Ser

La sostenibilidad de un emprendimiento no depende únicamente de la calidad de los servicios que ofrece, sino también de su capacidad para administrar eficientemente los recursos financieros, controlar los costos, generar rentabilidad y proyectar su crecimiento a largo plazo. Desde la perspectiva de la Contaduría Pública, la información financiera constituye un elemento esencial para la toma de decisiones, ya que permite conocer la

situación económica de la organización, evaluar su desempeño y diseñar estrategias que favorezcan su permanencia en el mercado.

En el caso de Fluir Desde el Ser, el modelo de negocio fue diseñado con el propósito de combinar el impacto social con la sostenibilidad económica, evitando depender exclusivamente de una única fuente de ingresos. Esta estructura permite diversificar el riesgo financiero y construir una empresa capaz de adaptarse a los cambios del mercado, manteniendo su propósito de contribuir al bienestar emocional de las mujeres.

Planeación financiera

Fluir Desde el Ser proyecta una estructura financiera basada en presupuestos mensuales que permitan anticipar las necesidades de efectivo, planificar inversiones y controlar el crecimiento de la organización.

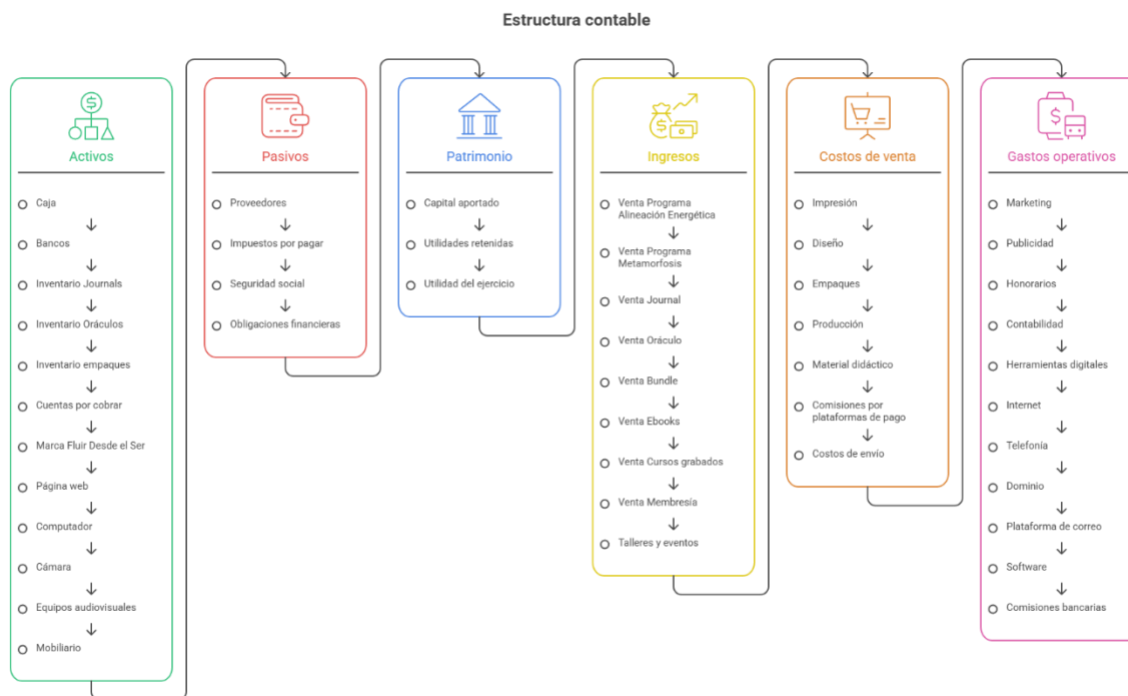
La proyección financiera del modelo de negocio estima ingresos mensuales cercanos a \$52.670.000 COP, provenientes de las cuatro líneas estratégicas de negocio previamente definidas.

Para alcanzar este nivel de operación, se proyectan costos operacionales aproximados de \$12.075.000 COP, distribuidos de la siguiente manera: publicidad digital (\$3.000.000), asistente virtual (\$1.500.000), producción del oráculo terapéutico (\$2.000.000), producción de journals (\$1.600.000), empaques (\$800.000), pauta publicitaria para productos físicos (\$1.200.000), gastos administrativos (\$1.000.000) y herramientas digitales (\$500.000). Con base en estas proyecciones, se estima una utilidad antes de impuestos de aproximadamente \$40.595.000 COP.

Estas cifras corresponden a un escenario de mediano plazo, en el que la empresa cuenta con una comunidad consolidada, procesos comerciales estandarizados y una estrategia de comercialización que permite sostener el crecimiento y la rentabilidad del negocio.

Más allá de los valores proyectados, este ejercicio evidencia la importancia de construir escenarios financieros antes de ejecutar estrategias de crecimiento, permitiendo evaluar la viabilidad económica del emprendimiento y facilitar la toma de decisiones.

Estructura contable



Made with Napkin

Indicadores financieros (KPI)

La medición permanente del desempeño constituye uno de los pilares de la gestión empresarial. Por esta razón, Fluir Desde el Ser propone implementar indicadores clave de desempeño (KPI) que permitan evaluar tanto el crecimiento financiero como la eficiencia comercial.

Los principales indicadores sugeridos son:

Indicador

Margen bruto

Margen neto

Ticket promedio

Conversión de prospectos a clientes

Costo de adquisición de clientes (CAC)

Valor de vida del cliente (LTV)

Recompra

Objetivo

Superior al 70 %

Superior al 35 %

Mayor a \$600.000

Entre 8 % y 12 %

Inferior al 20 % del valor del primer programa

Al menos tres veces superior al CAC

Superior al 30 %

Indicador

Flujo de caja disponible

Objetivo

Cobertura mínima de tres meses de gastos operativos

Estos indicadores permiten monitorear el desempeño del negocio y respaldar la toma de decisiones estratégicas.

Escalera de valor

Uno de los principales elementos diferenciadores del modelo de negocio consiste en la implementación de una escalera de valor, estrategia ampliamente utilizada en negocios digitales y de servicios para acompañar progresivamente al cliente a través de diferentes niveles de transformación.

En Fluir Desde el Ser, esta escalera se estructura de la siguiente manera:

- Recursos gratuitos (meditaciones, guías y contenidos educativos) para atraer y educar a potenciales clientes.
- Productos digitales de entrada, como libros electrónicos y ejercicios descargables.
- Productos físicos, entre ellos el journal y el oráculo, orientados a fortalecer la práctica cotidiana.
- Programa Alineación Energética, como primer proceso estructurado de acompañamiento.
- Programa Metamorfosis, diseñado como una experiencia de transformación más profunda.
- Comunidad o membresía, que ofrece seguimiento continuo y favorece la fidelización de las participantes.

Esta estrategia incrementa el valor generado para cada cliente a lo largo del tiempo, fortalece la permanencia dentro del ecosistema de la marca y reduce la dependencia de la captación constante de nuevos usuarios.

Discusión

Fluir Desde el Ser con proponer un enfoque integral que combina educación emocional, hábitos de autocuidado y acompañamiento personalizado dentro de un modelo empresarial sostenible. El valor diferencial del proyecto no radica únicamente en las herramientas utilizadas, sino en la construcción de un sistema de aprendizaje y seguimiento que busca favorecer cambios sostenibles en el tiempo.

Desde la perspectiva de la Contaduría Pública, el análisis demuestra que los emprendimientos de impacto social requieren estructuras financieras sólidas para garantizar su continuidad. La planeación presupuestal, la diversificación de ingresos, el

seguimiento mediante indicadores financieros y una adecuada gestión contable son elementos claves para que emprendimientos como Fluir Desde el Ser puedan ampliar su impacto sin comprometer su sostenibilidad económica.

Conclusiones.

La investigación permitió evidenciar que la salud mental representa una problemática creciente que requiere estrategias de prevención, acompañamiento y bienestar accesibles para la población. En este contexto, se identificó que las mujeres, como público objetivo de **Fluir desde el Ser**, presentan necesidades específicas que convierten este modelo de negocio en una propuesta con un alto potencial de aplicación e impacto social, al promover herramientas orientadas al bienestar emocional, el autoconocimiento y el desarrollo personal.

Asimismo, el estudio permitió concluir que la viabilidad de **Fluir desde el Ser** no depende únicamente de la propuesta de valor, sino también de una adecuada articulación entre los componentes contables, administrativos y financieros. Estos elementos constituyen la base para una gestión eficiente de los recursos, la toma de decisiones estratégicas y la sostenibilidad del emprendimiento.

Finalmente, se concluye que la integración de un propósito social con una estructura empresarial sólida favorece el desarrollo de un modelo de negocio escalable, rentable y perdurable en el tiempo, con capacidad de generar valor tanto para sus clientes como para la sociedad.

Referencias

- Organización Mundial de la Salud. (2022). Informe mundial sobre salud mental: Transformar la salud mental para todos.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). WHO guidelines on mental health at work.
- Organización Mundial de la Salud. (2024). Achieving well-being: A global framework for integrating well-being into public health utilizing a health promotion approach.
- Organización Mundial de la Salud. (2025). Mental Health Atlas 2024.
- American Psychological Association. (2023). 2023 Work in America Survey: Workplaces as engines of psychological health and well-being.
- Goleman, D. (1995). Inteligencia emocional.
- Gross, J. J. (Ed.). (2015). Handbook of emotion regulation.
- Gross, J. J. (2024). Emotion regulation.
- Galante, J., Friedrich, C., Dalgleish, T., Jones, P. B., White, I. R., & Collaboration of Mindfulness Trials. (2023). Systematic review and individual participant data meta-analysis of randomized controlled trials assessing mindfulness-based programs for mental health promotion. *Nature Mental Health*, 1, 462–476. <https://doi.org/10.1038/s44220-023-00081-5>
- Chen, M. S., Cai, Q., Omari, D., et al. (2025). Emotion regulation and mental health across cultures: A systematic review and meta-analysis. *Nature Human Behaviour*, 9, 1176–1200. <https://doi.org/10.1038/s41562-025-02168-8>
- Osterwalder, A., & Pigneur, Y. (2010). Business model generation.
- Ries, E. (2011). The lean startup.
- Raugh, I. M., Berglund, A. M., & Strauss, G. P. (2025). Implementation of mindfulness-based emotion regulation strategies: A systematic review and meta-analysis. *Affective Science*, 6(1), 171–200. <https://doi.org/10.1007/s42761-024-00281-x>
- McKinsey Health Institute. (2023). Reframing employee health: Moving beyond burnout to holistic health.
- Easdale-Cheeley, N., et al. (2025). The effects of mindfulness-based interventions on emotion regulation/dysregulation in people with mental health conditions: A systematic review and meta-analysis. *JCPP Advances*. <https://doi.org/10.1002/jcv2.70103>